

Balle au poing: Joker

Ce jeu très dynamique entraîne la coopération et améliore le sens tactique.



Cinq joueurs (A/B, C/D et E) se répartissent sur deux terrains. E change à chaque fois de côté et joue donc toujours en attaque. L'équipe essaie de garder le ballon en jeu le plus longtemps sans faire de fautes.

Variantes

- Autoriser deux touches au sol (au plus) par échange.
- Concours d'équipe: qui réalise le plus d'enchaînements en quatre minutes?

plus facile

- Expérimenter la forme de jeu avec un seul ballon d'abord.
- Rattraper et rejouer la balle d'attaque avec l'avant-bras.
- Adapter la hauteur de la corde et la taille du terrain.

plus difficile

- Effectuer des passes directes selon la technique de la balle au poing.
- Définir une zone cible pour l'attaque.

Remarque: Alternner les rôles de A à E à intervalles réguliers.

Matériel: Balle légère, corde ou caisson/chariot de tapis

Source: Sarah Wacker, Swiss Faustball